定期講座紹介シート

会場	講座番号	部屋	定員	回数
六ツ美市民センター	702	2階　体育集会室	30	18

講座名	講師
3B健康体操	太田　京子

学習目標

3B体操用具（ベル・ベルター）を使用し、リズムを楽しみ仲間と身体を動かして、心身の健康維持・向上を目指します。

開催日時	5月	6月	7月	8月	9月	10月
第2・4　水曜日	22日	12日・26日	10日・24日	28日	11日・25日	9日・23日
10時00分～12時00分	11月	12月	1月	2月	3月	
	13日・27日	11日・25日	8日・22日	12日・26日		

定員未達の場合の途中から受講	受講料	教材費
可・不可	1,000　円	貸出が必要な方　500　円

講師からのPR

＜用意していただく物＞

運動のできる服装、靴、お茶などの水分、敷物（ヨガマット等）
お持ちの方は（ベルとベルター）
★3B体操の用具（ベルとベルター）をお持ちでない方には貸し出します。
貸し出し料　年間500円

ベル

ベルター

＜講師自己紹介＞

（公益財団法人）日本3B体操協会指導者
愛知県健康づくりリーダー

六ッ美市民センター定期講座講師
南部市民センター自主講座講師
北部地域福祉センター自主講座講師
3B体操教室　羽根学区市民ホーム
六ツ美中部学区市民ホーム

＜講座内容＞

第1回　オリエンテーション・自己紹介
第2回～18回　3B用具（ベル・ベルター）を使用しながら、リズム体操、筋力づくり、バランス運動、遊びの体操等の認知機能改善の運動など、皆さんと楽しく、健康維持をできるようにお手伝いをしていきます。

＜ひとことPR＞

何かを始めたいと思っている方、一緒に身体を動かしませんか？

3B体操は「健康で安らかなこころ」、「健康で美しく」、「健康で美しく老いる」をスローガンに身体に無理なく楽しめる運動です。
音楽に合わせたリズム体操、筋力づくり運動、遊びの体操など家に帰ってからもできるやさしい体操を企画しています。

皆さんのご参加をお待ちしています。